

第27号  
2024. 3

♪ みんなも～ごさあ来てえ～  
うだってみろ～♪

# おげんきですか!

私のまちの地域支え合い情報紙



# 美里町の「お宝」を紹介します！

暮らしの中のさりげない見守り・助け合い・健康づくりや介護予防など世代を問わない活動はたくさんあります。

## その1

### 高齢者のごみ出しを自治会がサポート！ 「よんくおたすけ隊」始動

～不動堂4区のこれまでの歩み～

R3年度～地域の支え合いモデル事業開始

どんな地域がいいかなあ

目指すは、みんなが  
気にかけて、助け合う地域！



通いの場(百歳体操)等の地域活動を  
通して、顔の見える関係づくりを継続！



アンケート調査をもとに“今”できることを検討

1 2  
3 4

R4年度～地域の実態を把握するため  
アンケート調査を実施

お変わりありませんか？  
普段の暮らしを教えてください



「よんくおたすけ隊」結成！



何度も話し合いを重ね…、ついに！

不動堂4区では、令和3年度地域の支え合い推進事業のモデル地区として、支え合い活動の充実と強化に向け、区長・民生委員・自治会長・自治会役員が中心となり、生活支援コーディネーター※と協働し話し合いを重ねてきました。

「みんなが気にかけて、助け合う地域」を目標に、地域の現状を把握するため、令和4年4月に75歳以上の世帯を対象にアンケート調査を実施しました。その結果、不燃ごみのごみ出しに困っている高齢者が多いことがわかりました。不動堂4区では、不燃ごみの集積所が1か所で、坂道の多い地形のため、重い瓶や缶・新聞紙等を持って集積所まで行くのが大変ということでした。

そこで、不動堂4区行政区長(兼自治会長)を中心に、昨年12月に「よんくおたすけ隊」を結成！「本人ができることは奪わない」という自立支援の視点を大切に、ごみ出しが困難な方を対象に、毎月1回不燃ごみを集積所まで運ぶお手伝いをスタートしました。「誰もが歳をとり助けが必要になる。自分が困った時のための“しくみ”でもあるから、今できることをサポートしたい」とおたすけ隊のみなさん。今後は、普段の生活のちょっとした困り事への対応も検討していくとのことで、これからの支え合い活動にも期待が高まっています。



※「生活支援コーディネーター」とは…高齢者の生活支援・介護予防の基盤整備を推進していくことを目的に、地域のみなさんや福祉の専門職などと協力し、地域みんなが気にかけて、見守りあい、支えあえる地域づくりを推進しています。



## その2

### つぶやき+つぶやき=つながり



「最近、三味線を弾く機会がなくて、練習したいけど近所迷惑になるし…」、「歌う機会がめっきり減って、声が出なくなってきた…」何気ない会話から聞こえた2つのつぶやきに“ピンっ”ときた、民生委員の栗野トシ子さん(中塚3区)。つぶやきとつぶやきを結びつけ、今年1月に民謡サークル“よつば会”を立ち上げました。

現在、16名のメンバーと毎月第1水曜日、中塚コミュニティセンターで活動しています。民謡歴約60年の大ベテラン姉妹の三味線と合いの手に合わせ、お腹から声を出すと何とも言えない爽快感！自然とおしゃべりも弾み、気持ちまで明るくなるから不思議です。つぶやきを見逃さない視点と人を想う気持ちは、つながりづくりのお手本ですね！



会員制ではありません  
どなたでもお越しください。

「よつば会」のみなさん↑  
お結び名人の栗野トシ子さん→



## その3

### 美容室も地域の一員！

イーグルス

※



駒米行政区にある『美容室EAGLES』。2005年に創業して以来、親切・丁寧を大切にこの地で美容室を営んでいます。

「お客さんとの会話の中で、病気等の理由で店まで来られないという声が聞かれるようになり、何かできないかと考え、一昨年11月から出張サービスを始めました」と語るのは、店長の石山美恵子さん。疾病や身体状況等により来店が難しい方を対象に、自宅へ出張し、カットや白髪染め(塗布のみ)を行っています。

また、「常連さんが急に来なくなると心配になる。そんな時は、電話で体調の確認をしたりもします」と、地域の一員としてさり気ない見守りもおこなっています。

お気軽にご連絡ください！  
住所:美里町北浦字北田 37-1  
電話:0229-32-5541



美容室 EAGLES の  
店長の石山さん(右)と従業員のみなさん↑

カット・白髪染めは有料です。詳細については、上記の連絡先へお問い合わせください。

※「ちいきみまもりたい」とは…町内の社会福祉法人や福祉事業所、団体、企業等のご協力のもと、ふだんの業務にプラスして地域内の見守り活動と防犯への喚起を実施いただいているものです。

# げんきだよ! ~私の秘けつをおすそわけ~

今回の  
いきいき“元気人”

~本間さんのげんきの秘けつ~  
仕事は楽しく、趣味は一生懸命!



ほんましよご  
本間省吾さん (92歳)  
牛飼3区行政区

## Q. 元気のヒケツを教えてください。

A. 県の農業改良普及所に長年勤務し、若いころは苦労もあったけれど楽しく働き、一方でゴルフや野球、ソフトボールに夢中になりました。ゴルフは今も現役。90歳で体力の衰えと足のふらつきを覚え、スポーツジムに入会。週3~4日、通っています。

## Q. えっ、90歳からジムへ!?

A. そうです。ゴルフの飛距離を伸ばしたい目標があります。何歳から筋力トレーニングを始めても筋力がつくと思ってもって実感しています。食事にも気を配っています。

## Q. 本もたくさんお持ちですね。

A. 新聞はもちろん小説や旅行月刊誌も愛読し、旅気分を自宅で味わっています。最近ナンバープレース (ナンプレ) の本を買いました。いつまでも学びと挑戦です。



▲自宅でゴルフの素振りを  
する本間さん。クラブを持つ  
と自然と笑顔に(^ ^)



▲本間さんの数々の愛読書



## アンケートへのご協力をお願いいたします!

私のまちの地域支え合い情報紙「おげんきですか。」をいつもご覧いただき、ありがとうございます。この「おげんきですか。」は、地域の支え合い活動の魅力や効果をお伝えすることを基本に、日常の小さな楽しみになる紙面づくりに心がけ作成しています。つきましては、より読みやすく、より身近な情報紙を発行することを目的とし、アンケート調査を実施します。お手持ちのスマートフォンより、右記の二次元コードを読み取りアンケートにご回答ください。



↑二次元コードは  
こちら!

## 私のまちの地域支え合い情報紙「おげんきですか。」

表紙の写真： よつば会で民謡を楽しむ粟野きよへさんと講師の小島文子さん

発行日 令和6年3月1日  
発行・編集 美里町生活支援体制整備協議会 【美里町・社会福祉法人美里町社会福祉協議会】  
〒987-0038 宮城県遠田郡美里町駅東二丁目 17-4 (美里町駅東地域交流センター内)  
TEL: 0229-32-2940 FAX: 0229-32-5160 E-mail: misato@misato-wel.com